



EZ VAGYOK ÉN!

Az én testem, az én érzelmeim

EZ VAGYOK ÉN!

Az én testem, az én érzelmeim

Szexuális felvilágosítás könnyedén, korcsoportok szerinti és tényekre alapuló anyagokkal!

Illusztrációk: Natascha Schwarz



Bevezetés

A saját testük a gyerekek számára kicsi koruktól fogva egyfajta bűvös erővel bír. Hogyan működik? És vajon a többieké is ilyen? Hogyan kerülnek be a kisbabák a pocakba? És aztán hogyan jönnek megint ki onnan? Ilyen és ehhez hasonló kérdéseket tesznek fel a gyerekek napról napra, és néha nehéz a megfelelő választ a kisujjunkból kirázni. Ugyanis nem egyszerű feladat jól és biztonságosan végigkísérni a gyerekeket a felnőtté válás útján, beleértve a szexuális felvilágosítás területét is. Hiszen azok a felnőttek vannak a legkevesebben, akik megtanultak olyan témákról beszélni, mint a test, a szerelem, a szexualitás vagy az identitás.

Ebben a könyvben néhány szempontot tematizálunk, és gyerekbarát módon ábrázolunk. Itt olyan kérdésekre lehet választ kapni, mint „Vannak-e fiú és lány színek?” vagy „Hogyan lesznek a gyerekek?”. Vidám illusztrációk egészítik ki a könyvet és teszik a gyermekek számára különösen érdekessé - mindegy, hogy maguktól, vagy referencia személy segítségével teszik-e fel a kérdéseket.



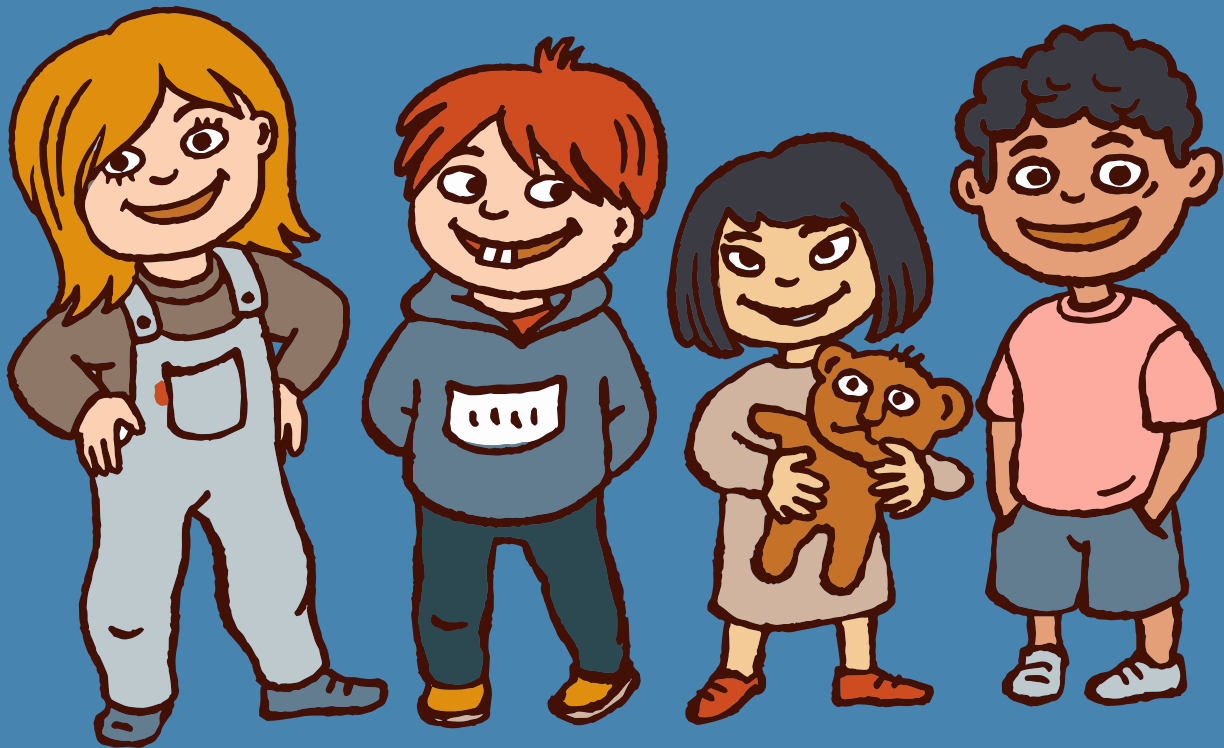
Kinek a színei?

Jan szeretne felvenni egy
rózsaszín pólót. Ez a póló
nagyon tetszik neki.

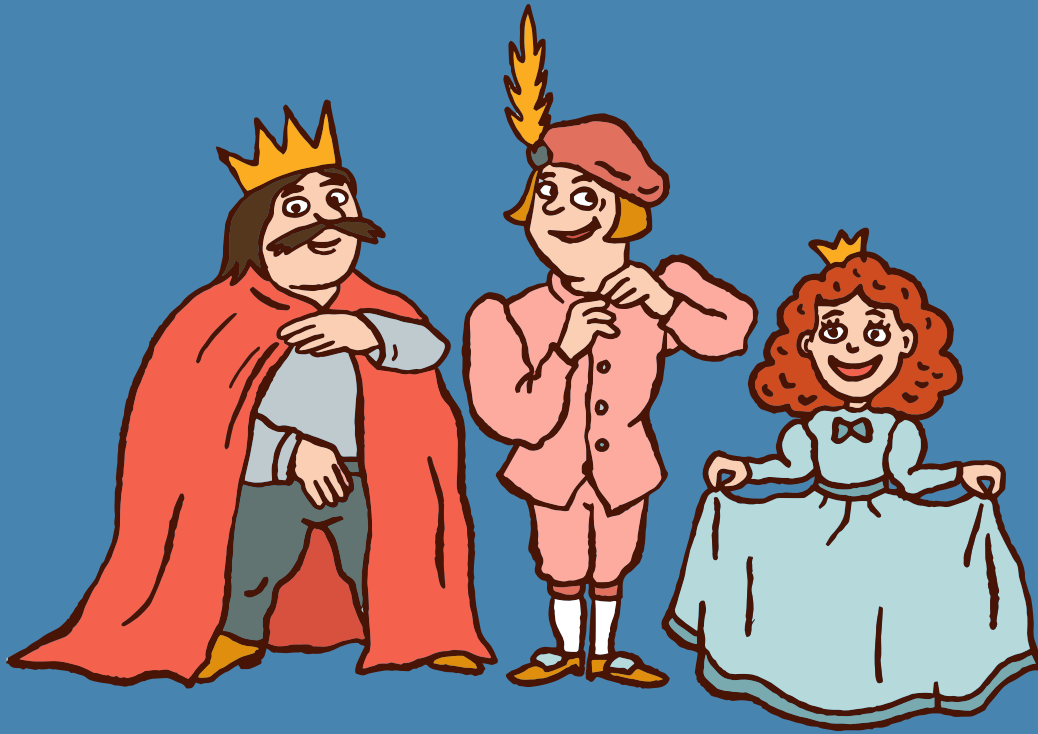


De néhány gyerek azt mondja, hogy a rózsaszín csak lányoknak való. Tényleg így van ez?





Nem. Minden szín illik minden gyerekhez!



Régebben a piros a király színe volt, a rózsaszín a hercegé, a kék pedig a hercegnő színe.

Ez ma már nem így
van. Minden szín illik
minden emberhez, és
ez teszi a világunkat
olyan sokszínűvé.





**Ki mondja meg,
hogyan szabad játszanom?**



Leila a fiúkat nézi, ahogy fociznak.
Ő is szeretne velük játszani.



Diar inkább egy nagy
sütit szeretne készíteni
sárból. Szabad-e a
fiúknak és a lányoknak
azzal játszaniuk,
amivel szeretnének?



Hát persze! Te döntöd el,
hogymi az, amit élvezel.
Nem minden lány szeret
babázni, és nem minden
fiú szeret focizni.



Minden embernek más-más erősségei vannak,
és mindenkinek más a jó. Nagyszerű, ha
mindenki azt csinálhatja, amit szeret.



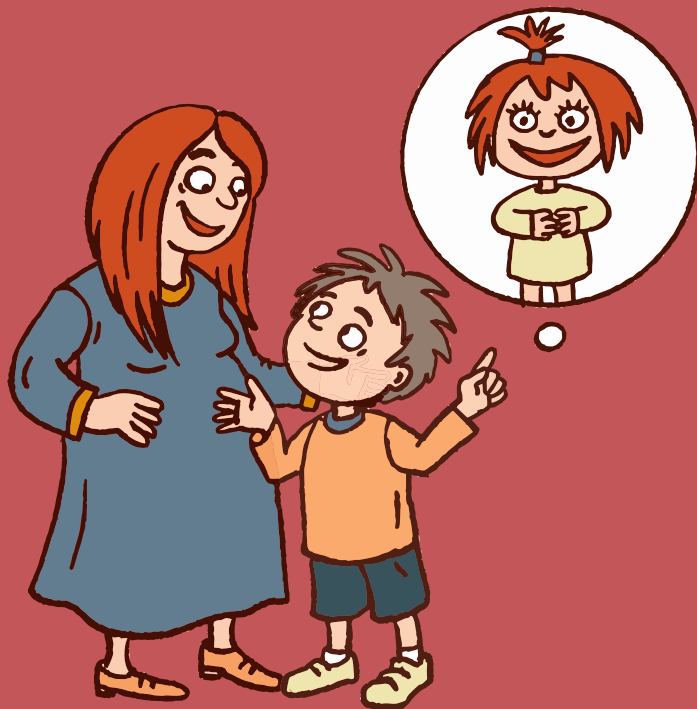
Ha nagy leszel, azt is te
döntheted el, mi szeretnél
lenni. Leila már tudja, hogy
focista szeretne lenni,
Diar pedig természetesen
mesterszakács lesz.



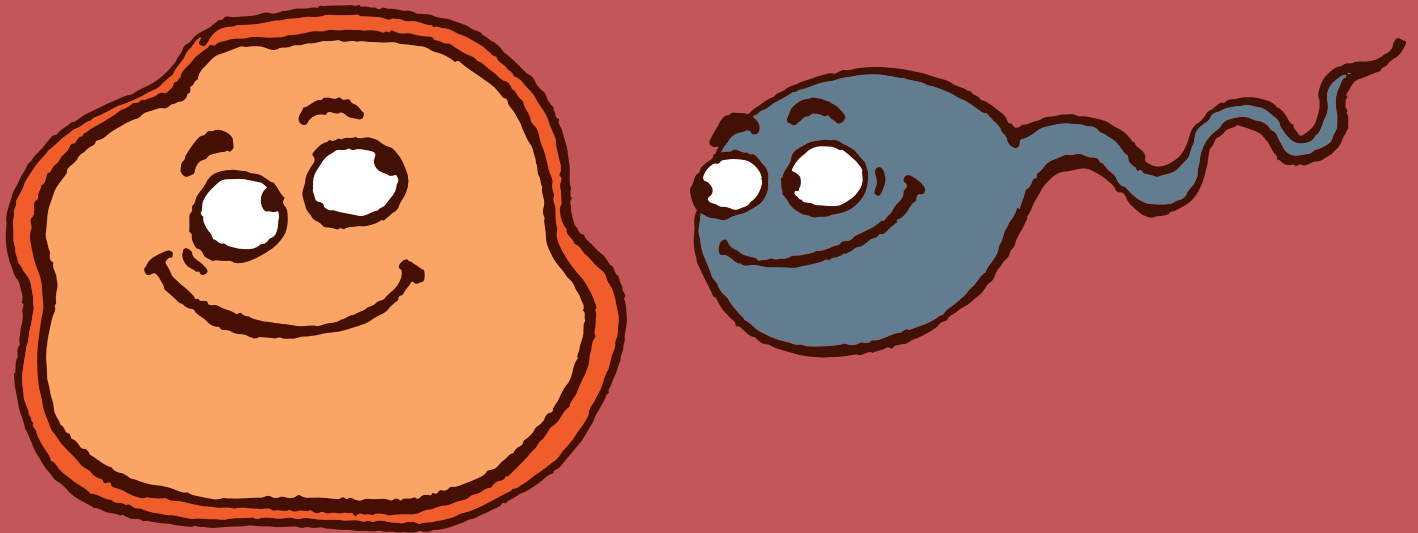


**Ki választja meg
a kisbaba nemét?**

Diar anyukája gyereket vár. Diar segíthet az anyukájának és az apukájának nevet találni a kisbaba számára. Ő egy hugicát szeretne. De anya azt mondja, hogy az ember nem választhatja meg saját maga a gyerekének a nemét. Így van ez?



Ez így van. A kisbaba neme már egészen a terhesség elején eldől, amikor a petesejt és a hímivarsejt találkoznak.

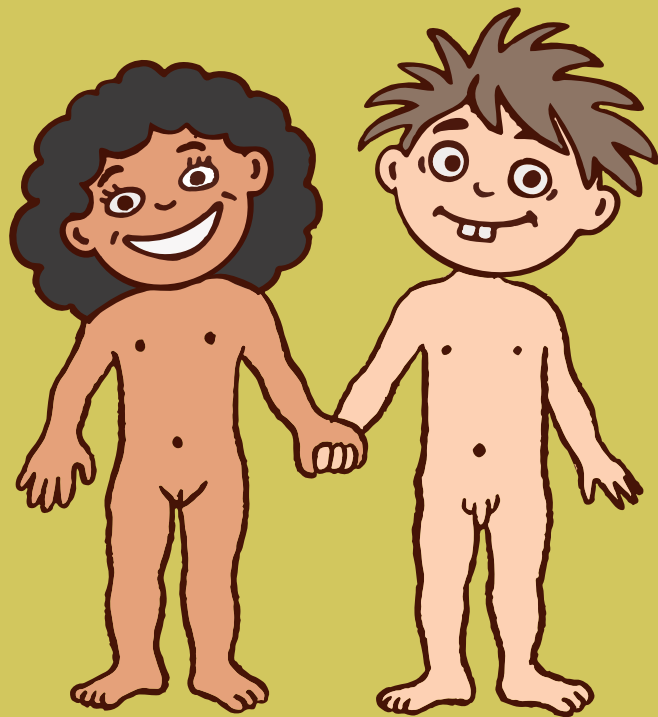




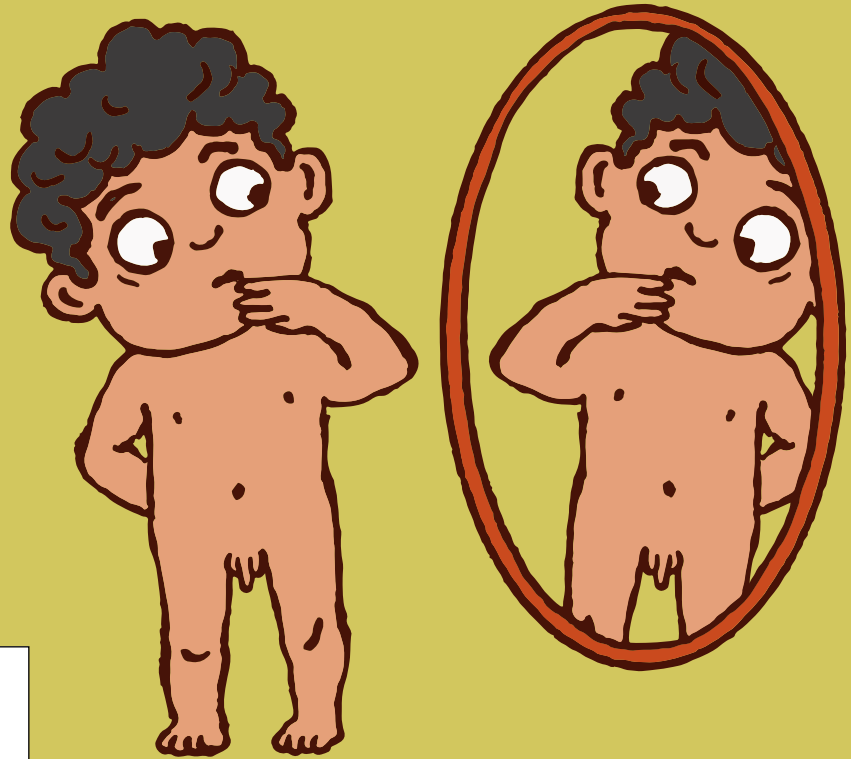
Néha már a terhesség alatt ki lehet találni, hogy kisfiú, vagy kislány növekszik-e a pocakban. Az orvos be tud nézni az anyuka pocakjába az ultrahang készülékkel, sőt, még fényképet is tud készíteni.



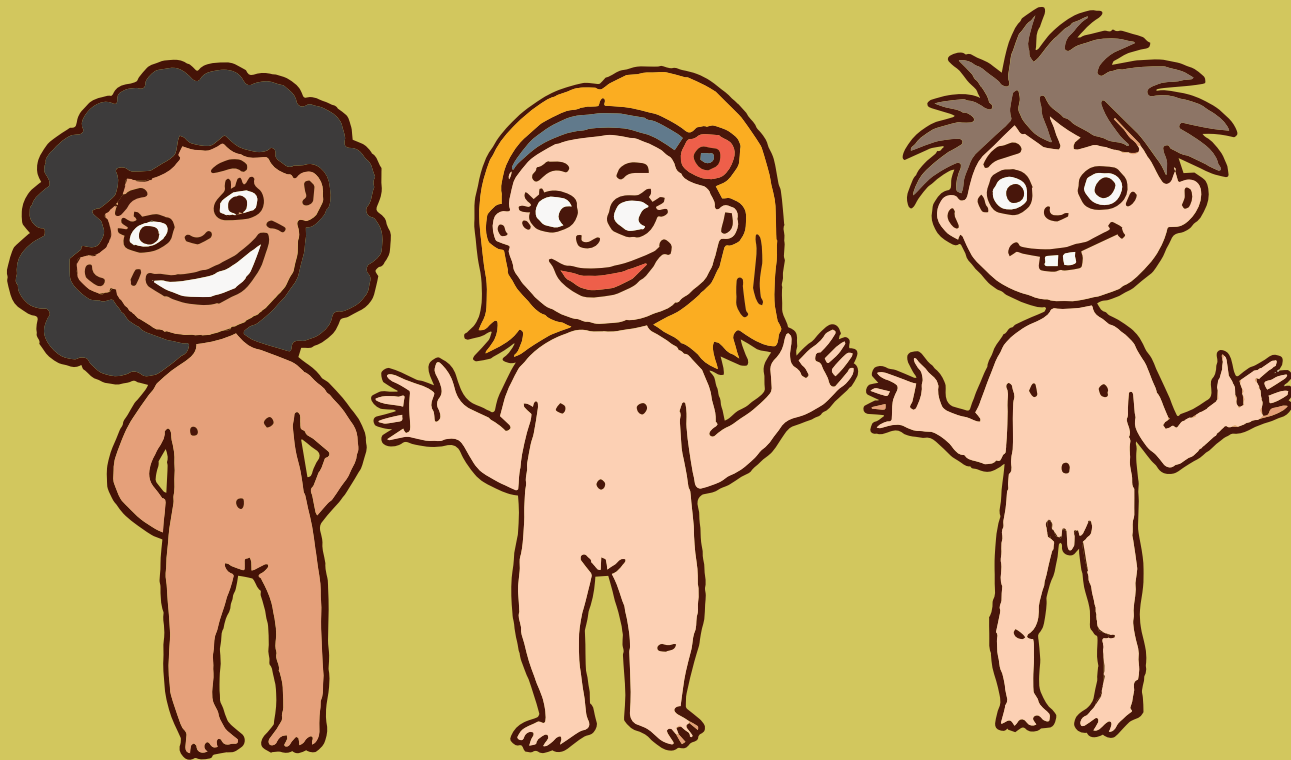
De néha nem lehet ezt olyan pontosan megmondani. Ilyenkor a szülőknek meg kell várniuk, hogy a gyerek világra jöjjön. Csak ezután tudnak majd nevet adni neki.



**Mi a különbség a fiúk
és a lányok között?**



Jan nézi magát a
tükörben: két lába van,
két karja, egy orra, egy
szája és egy köldöke.

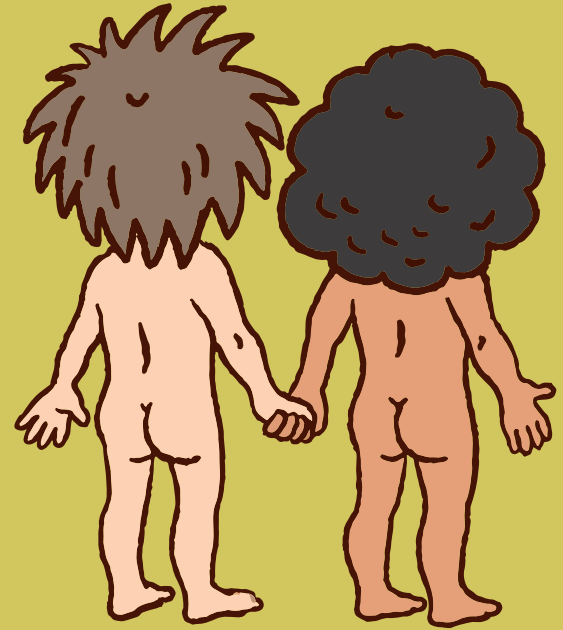
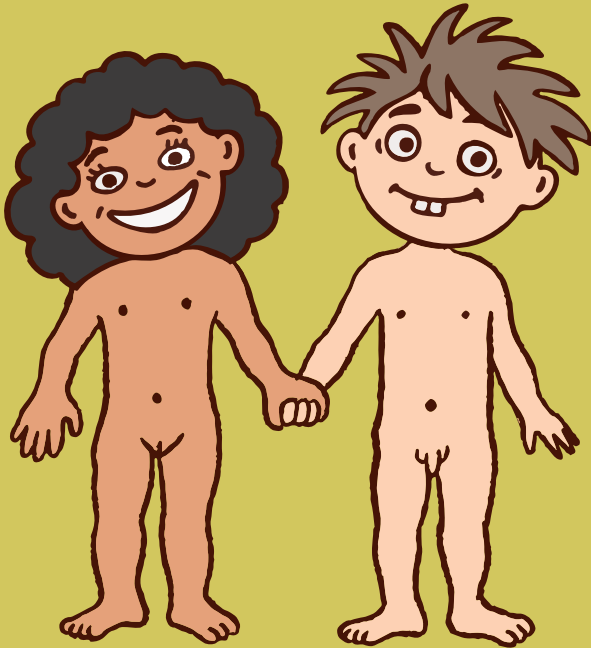


Diarnak ugyanúgy. És Leilának és Anjának is.

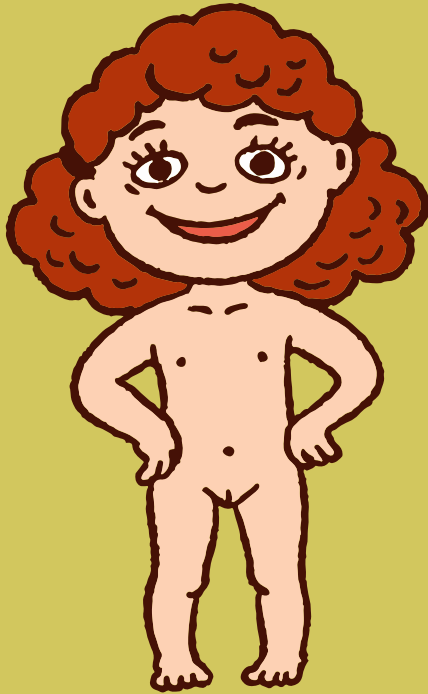
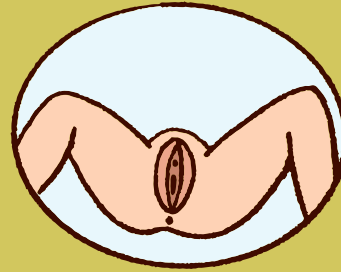


Jan elgondolkodik ezen. Ami a lábakat, karokat, orrot, szájat és köldököt illeti, nincs különbség a fiúk és a lányok között. Hát akkor mégis hol van?

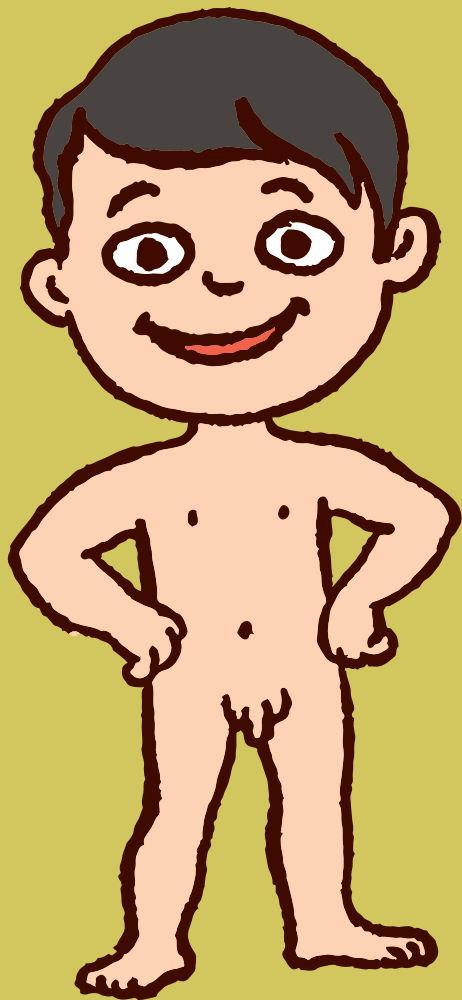
A fiúk és lányok közti
különbséget csak akkor lehet
látni, amikor meztelenek.



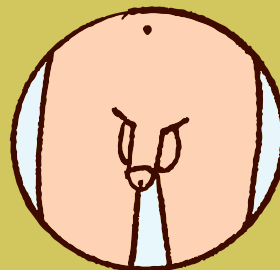
Mert bár hátulról mind ugyanúgy
néznek ki, előlről a fiúk és a
lányok már egészen mások.

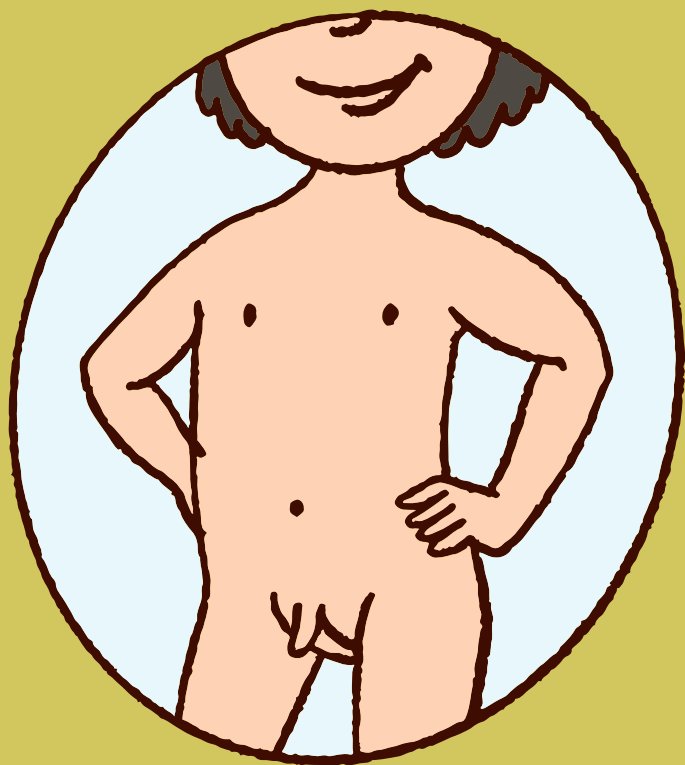


A lányoknak a lába közt egy dombocska van bőrredőkkel és két kis testnyílással. Ezt a testrészt szeméremtestnek hívják. Van ott egy kis lyuk, amelyen keresztül a lányok pisilnek. Alatta van még egy lyuk. Ezt hüvelynek hívják. Ha a lány később gyereket szeretne, ezen keresztül tud világra jönni majd a kisbabája.



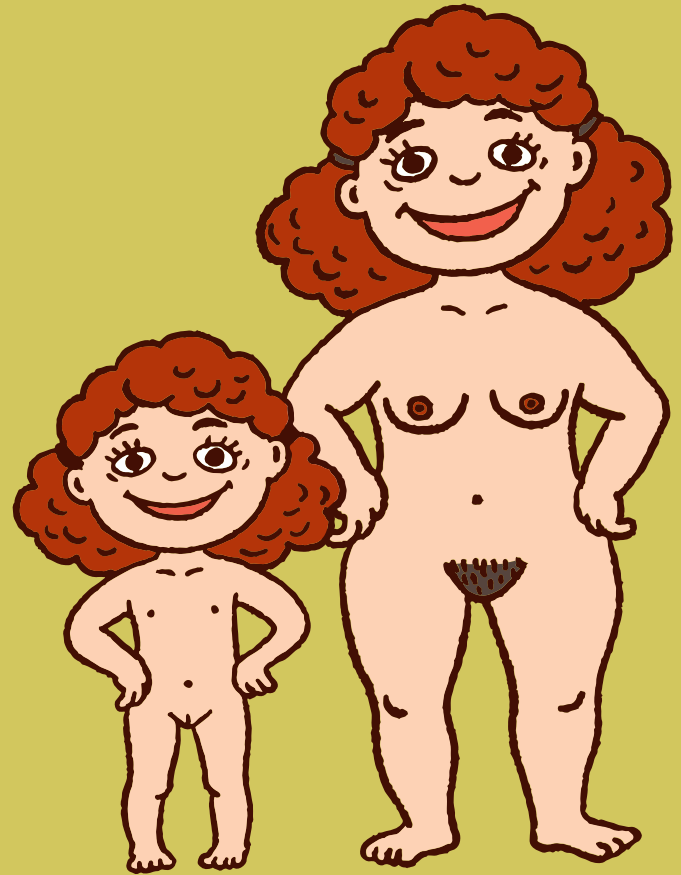
A fiúknál ez másképp néz ki.
A fiúk lába között hímvessző
van. A hímvesszőn van egy kis
lyuk, ezen keresztül pisilnek. A
hímvessző alatt egy kis zacskó
van. Ennek herezacskó a neve.





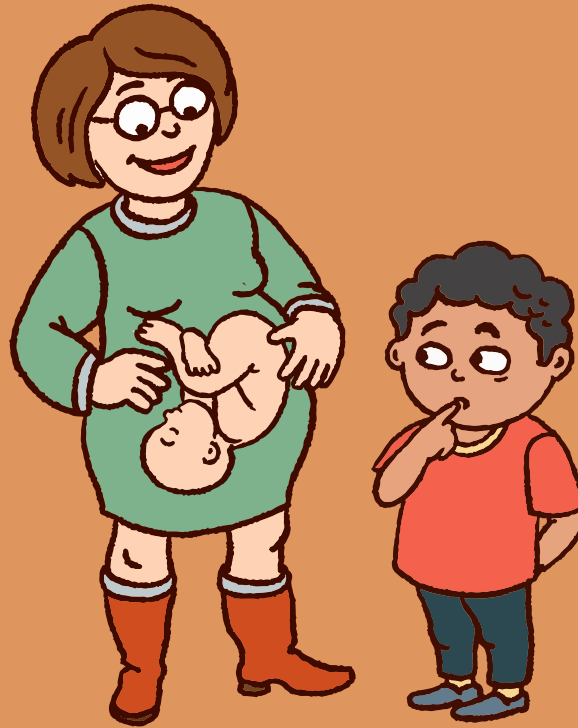
Vannak olyan gyerekek is, akik egy kicsit lányok és egy kicsit fiúk is egyszerre. Őket interszexuálisnak hívjuk.

Amikor a lányok nővé érnek, tovább változnak, és a különbséget a férfiak és a nők között többnyire már akkor is látni lehet, amikor ruhát viselnek. A legtöbb nőnek megnőnek a mellei, és a testformája is megváltozik. A szeméremtestükön, a hónaljukon és a lábaikon szőr nő.





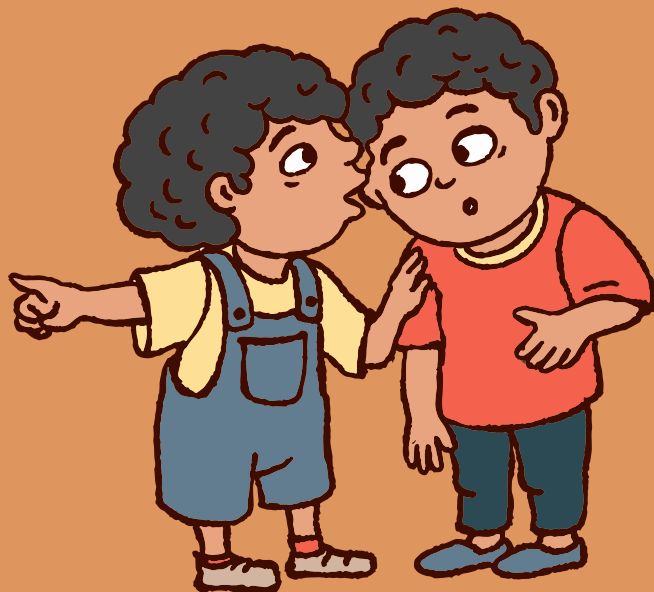
Amikor a fiúk férfivá érnek, ők is megváltoznak. Legtöbbjük nagyon szőrös lesz. Szőr nő a hímvesszőjük körül, a lábaikon és a karjaikon, a hónaljukon és az arcukon is. Néhányan még szakállat is viselnek.



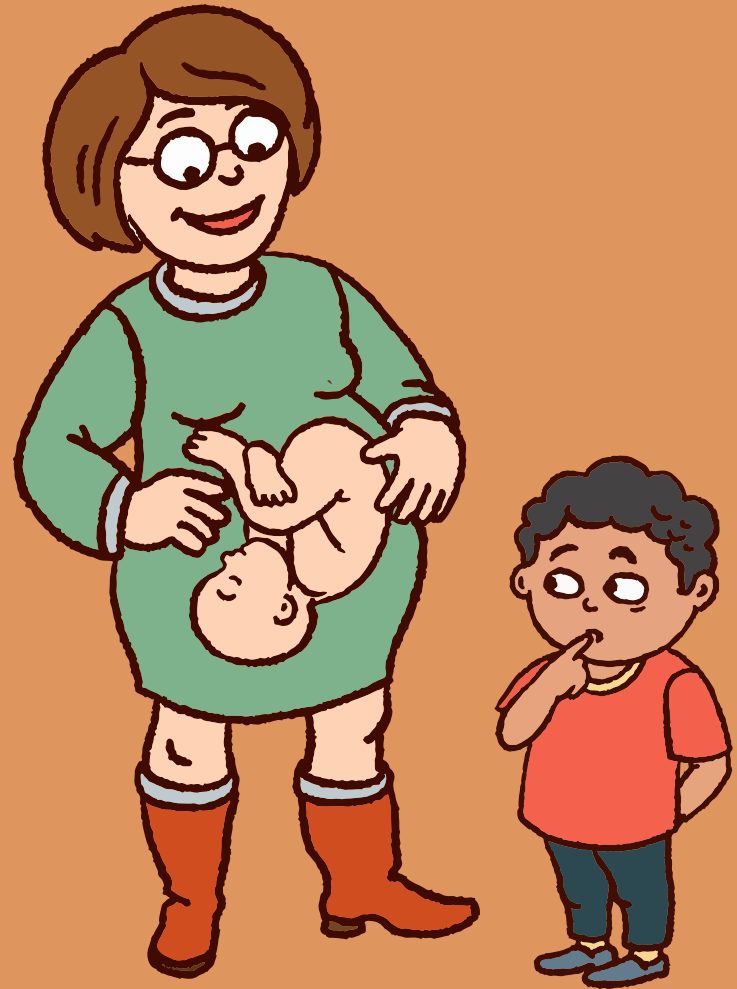
**Hogyan kerülnek
a babák bele a pocakba?**

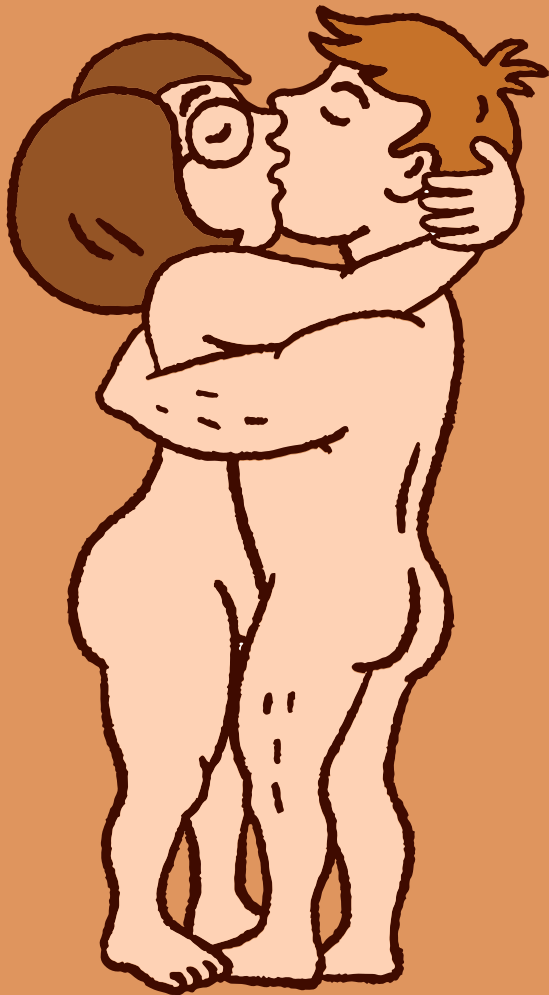


Jan szomszédasszonyának nagy, kerek pocakja van. Jan testvére elmondta neki, hogy a nő hasában baba növekszik.



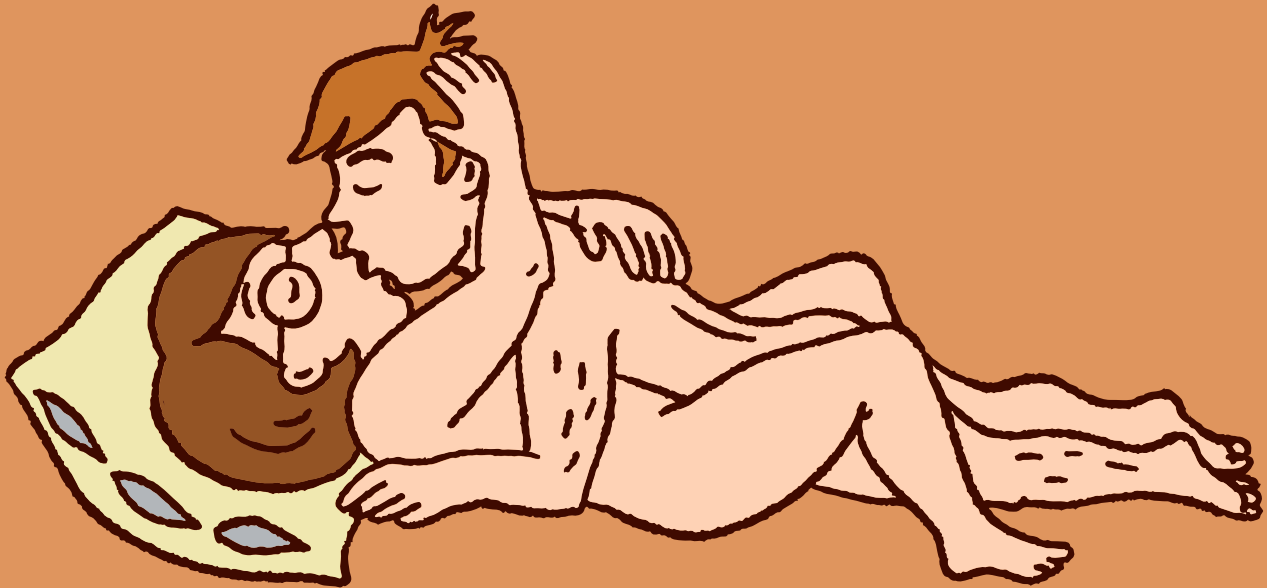
Jan kíváncsi lett. Ha
a baba a pocakban
növekszik, akkor hogyan
is került be oda?





A legtöbb kisbaba úgy fogan meg, hogy amikor egy férfi és egy nő szeretik egymást, csókolóznak és összebújnak, előfordul, hogy meztelenül.

Az összebújás akkor a legszorosabb, amikor a hímvessző behatol a hüvelybe. Ilyenkor foganhat meg a kisbaba. A nő pocakjában egyre nagyobb és nagyobb lesz, és körülbelül kilenc hónap után a világra jön.



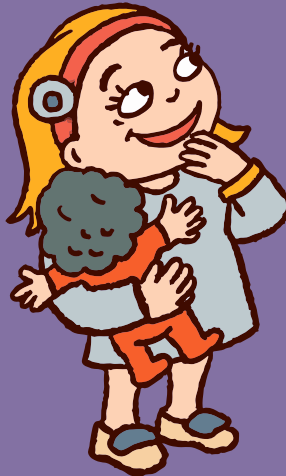


Jan alig bírja elhinni, hogy egyszer ő is ilyen kicsi volt. De úgy érzi, szép dolog, hogy ő egy kicsit anyából és egy kicsit apából lett.

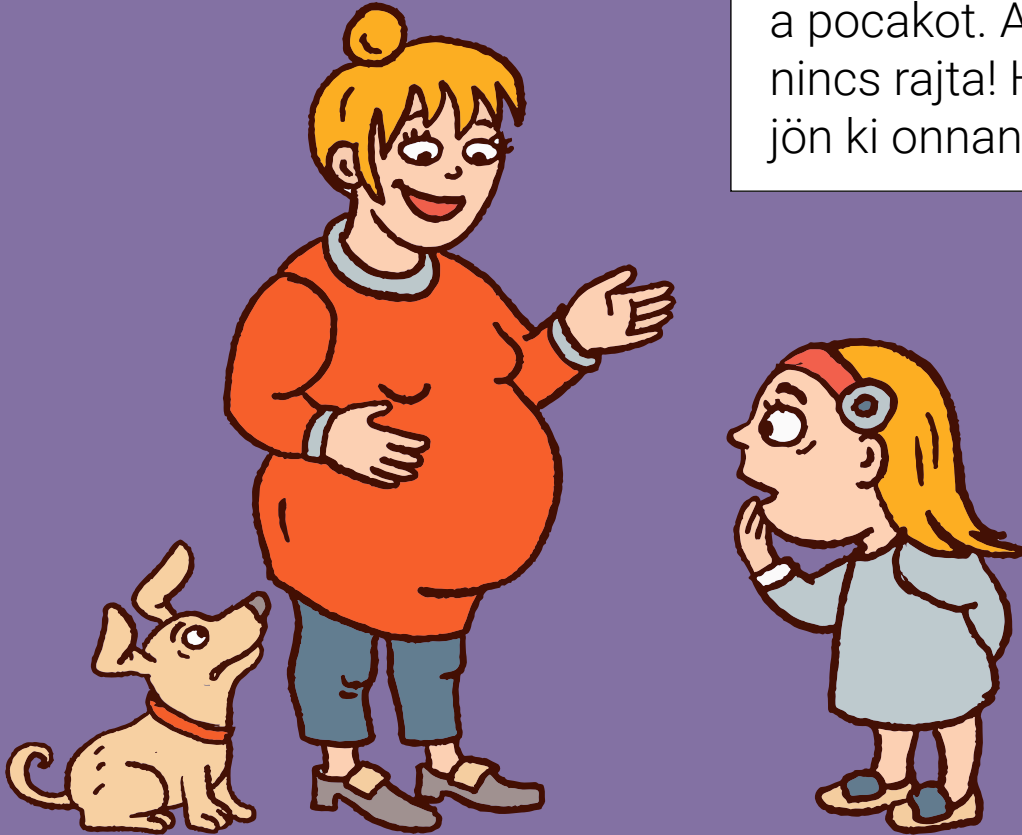


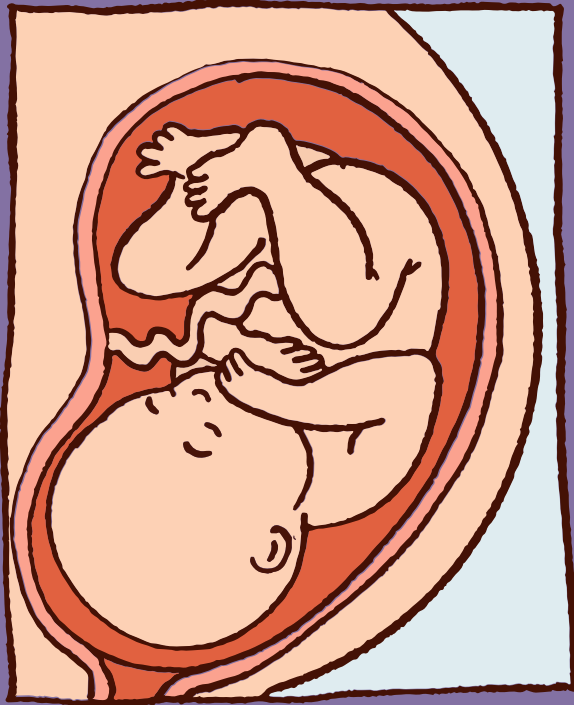
**Hogyan jönnek ki
a babák a pocakból?**

Anja anyukája gyereket vár.
Ezt onnan lehet látni, hogy
egyre nagyobb lesz a pocakja.
Anja anyukája szerint a baba
nemsokára világra jön.



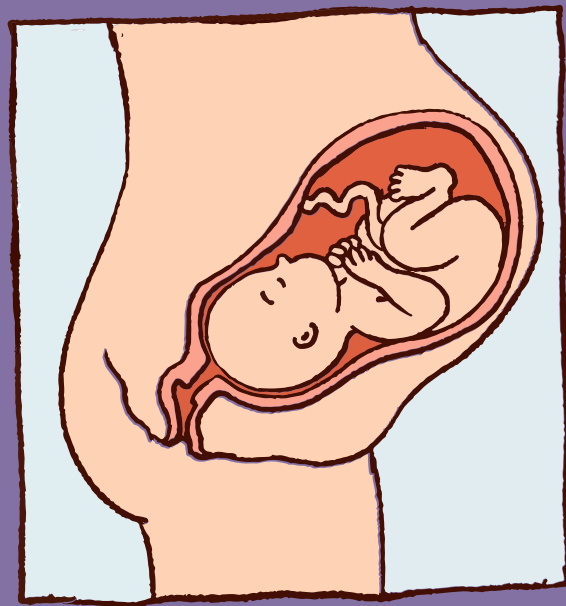
Anja megnézte közelebbről
a pocakot. Ajtó az biztosan
nincs rajta! Hát akkor hogy
jön ki onnan a baba?



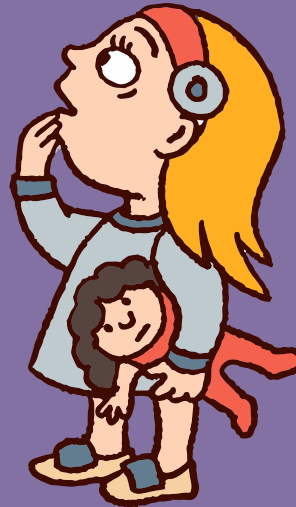


A baba az anyukája pocakjában,
az anyaméhben növekszik.
Ott kellemesen érzi magát, és
biztonságban van. Táplálékot
egy zsinóron keresztül kap, amit
köldökzsinórnak hívunk.

Az anyaméh egy csatornában végződik, ami összeköti a lábai között található nyílások egyikével. Ezt a nyílást nevezzük hüvelynek.



Körülbelül 9 hónap elteltével a baba már elég nagy ahhoz, hogy világra jöhessen. Az anyuka tudja, hogy elérkezett az idő, mert fájdalmai vannak.

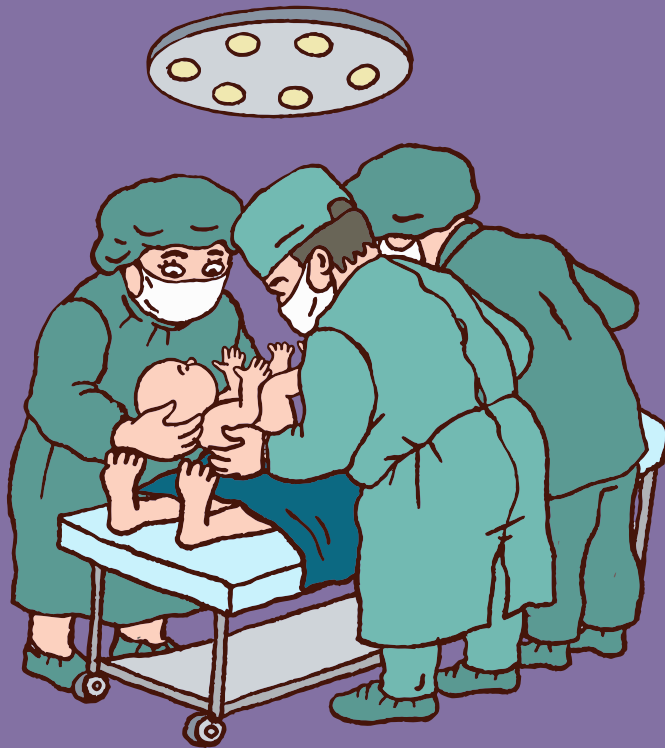


A baba ekkor fejjel
előrefelé kimászik a
csatornán keresztül,
és a hüvelyen át
világra jön.



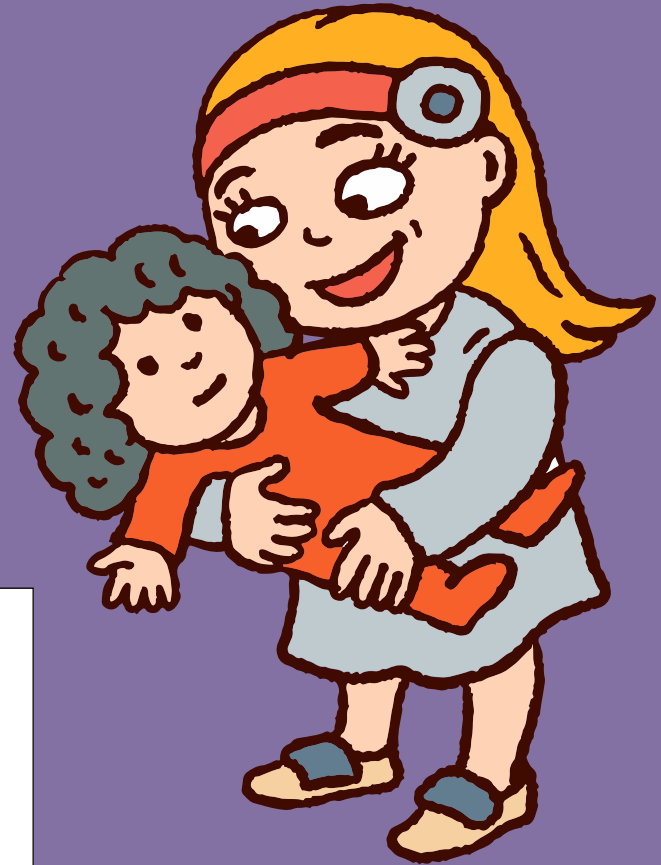
Ez néha nem sikerül.
Néha például nem fordul
meg a baba fejjel lefelé.
Ilyenkor az orvosok
segítenek az anyukának.

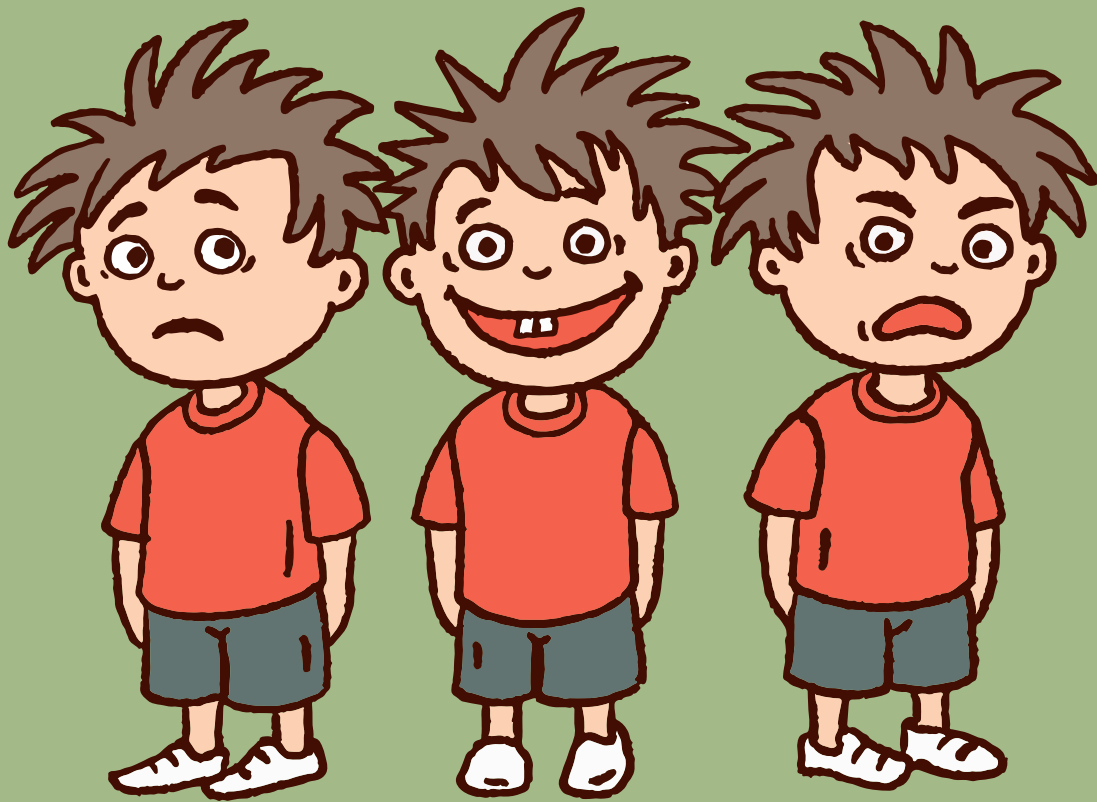




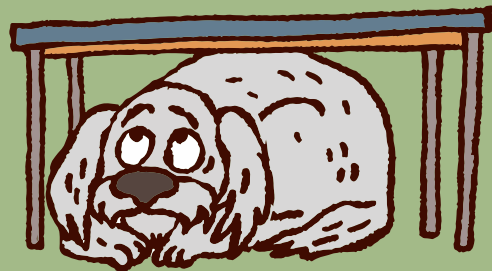
Egy kis metszést ejtenek a pocakon, amin keresztül a baba világra tud jönni. Az anyuka érzéstelenítést kap, hogy ne érezze a vágást. Utána ezt összevarrják. Ezt hívják császármetszésnek.

Anja még egy kicsit türelemmel kell hogy legyen, amíg elérkezik az idő. Mindenesetre már gyakorolhatja, hogy milyen lesz nagy testvérnek lenni.

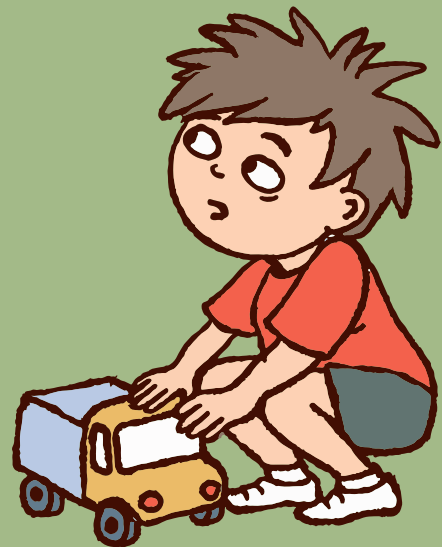




Érzelmek körhintája

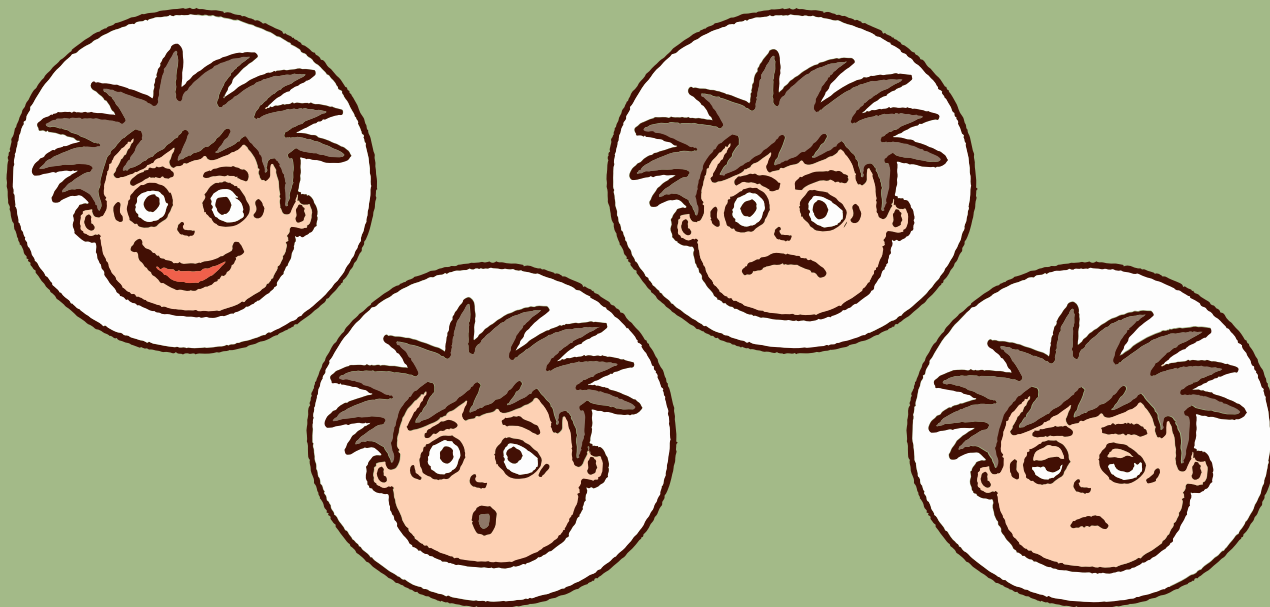


Diar a játszótéren üldögél, és figyeli a sürgés-forgást. Hallja, hogy Jan sír. Látja, hogy egy kutyas a pad alá bújik. A nagyobb gyerekek hangosan nevetnek.





Olyan sok különböző érzelem van itt egy helyen! Hogyan lehetne őket rendszerezni?



Az érzelmeink a testünk beszéde. A legtöbb ember már az arcunkról meg tudja állapítani, hogyan érezzük magunkat.

Amikor boldogok vagyunk, sokat nevetünk vagy mosolygunk. Sok minden van, amit boldogan csinálunk. A gyerekek a játszótéren sokat nevetnek, mert boldogok, hogy együtt játszhatnak.

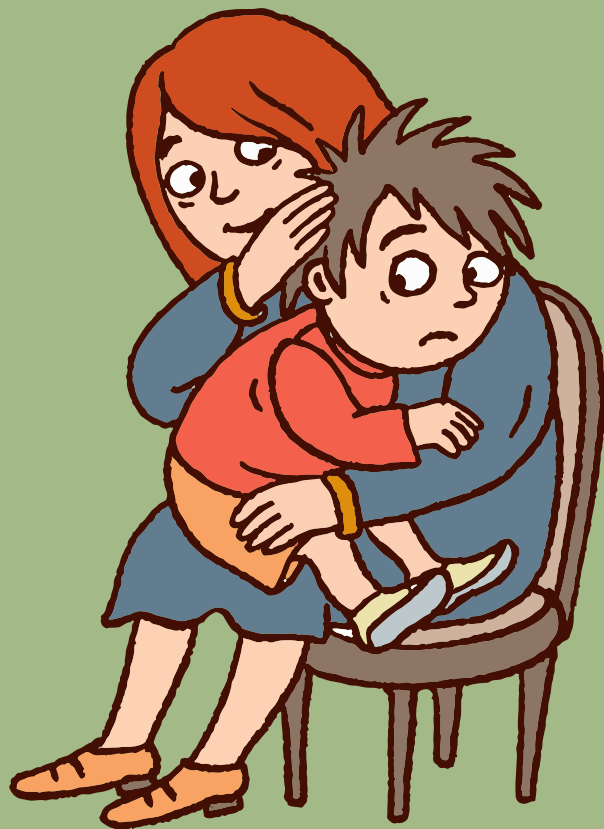


Amikor szomorúak vagyunk,
az arcunk komorrá válik. Ha
nagyon szomorúak vagyunk,
esetleg sírunk. Jan szomorú,
mert a kedvenc macija
beleesett a pocsolóba.

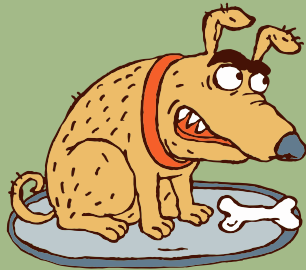


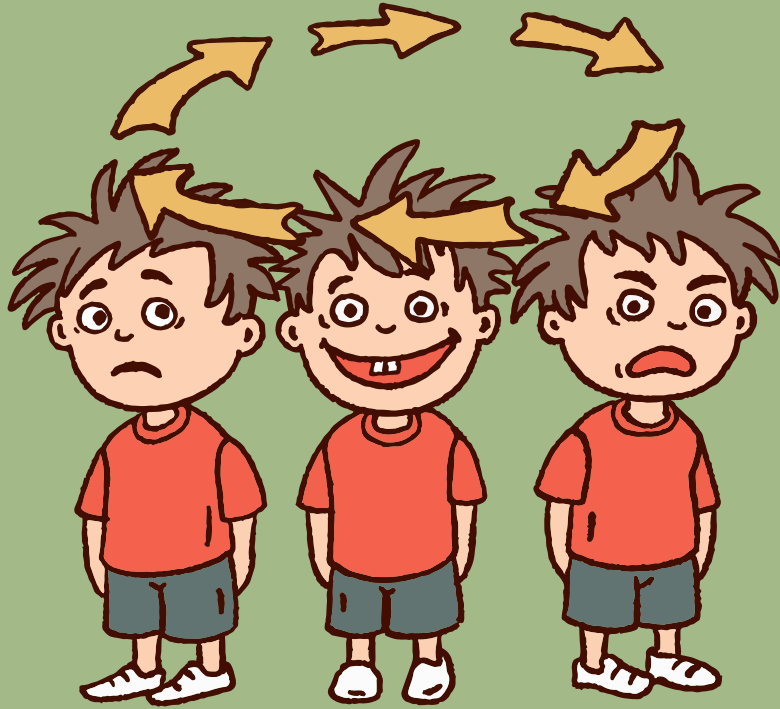


Néha félünk. Van, aki ilyenkor szeretne elbújni, mint a kutyas a pad alá. Vagy te talán hozzábújsz valakihez, akit szeretsz, és a félelem egy pillanat alatt eltűnik.



Ha dühösesek vagyunk, az arcunk feszültté válik, és néha kiabálunk is. A kutya attól lesz dühös, ha elveszik tőle a csontot. Leila pedig attól lesz dühös, ha a haját húzzák. És te mitől leszel dühös?





Van úgy, hogy egyszerre többféle érzelmünk is van. Olyan ez, mint egy körhintán ülni.



Bizonyos érzelmek kellemesek, míg mások nem. Néha az ember egyáltalán nem szeretné magát úgy érezni, ahogyan éppen érzi. De valamennyien magunkban hordozzuk mindezeket az érzelmeket. És ez jól is van így.



**Rendben van az, hogy néha
nem szeretnénk puszilkodni?**



Leila a kandúrmacskáját,
Asterixet kényezteti. Nagyon
szereti őt. Puha, bolyhos
bundája van. Jól érzi magát,
amikor cirógatja őt, és
szereti, ha dorombol neki.

De Asterix másmilyen is tud lenni. Néha egyszerűen nem akarja, hogy hozzá érjenek, és ha Leila az ölébe veszi, megkarmolja. Leila ezt már egyáltalán nem szereti. Néha még fájdalmat is okoz neki a cica.

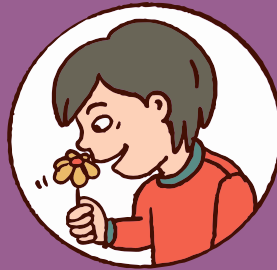




Leila csodálkozik azon, hogy a kandúr hogy lehet egyszer olyan kedves, másszor pedig durva. Belegondol, hogy néha ő sem szeretné, hogy hozzáérjenek. Ez így rendben van?

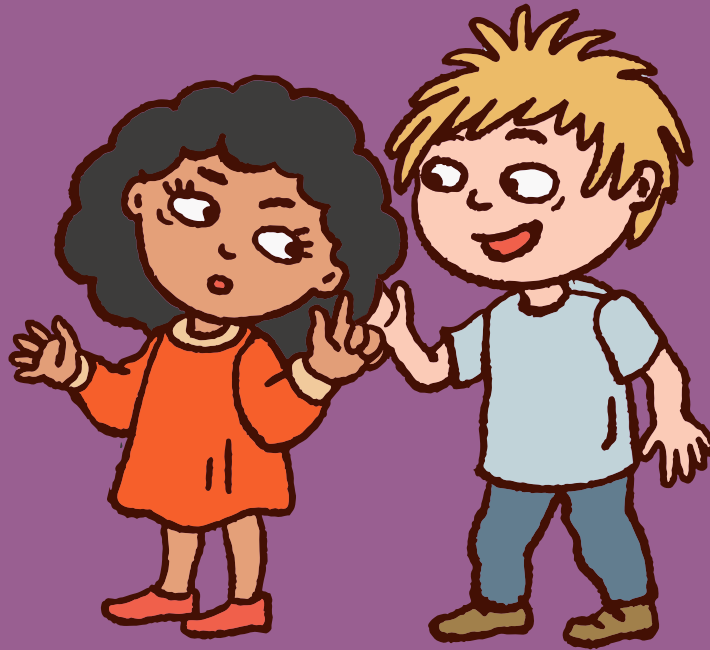


Hát persze. Különböző érzékszerveink vannak. A szemünkkel látunk, a fülünkkel hallunk, a nyelvünkkel ízlelünk, az orrunkkal szagolunk, és a bőrünkkel tapintunk, érzékelünk. Éppen úgy, ahogyan Asterix is.



Vannak dolgok, amiket nagyon kellemes érezni. Például ilyen egy cica puha bundája is. Vagy anyu puszija. Egy friss nyári szellő a nagy forróságban. Vagy egy olyan ember ölelése, akit kedvelsz.





De az, hogy mit érzünk, az érzelmeinktől is függ. Néha nincs kedvünk ahhoz, hogy bárki is hozzánk érjen.

Ha nem kedvelünk valakit,
gyakran azt sem szeretnénk,
hogy ez az ember megöleljen,
vagy megpusztiljon minket. Ez
pedig teljesen rendben is van.





Legjobb, ha egyértelműen
megmondod a másik embernek,
ha valamit nem szeretnél.

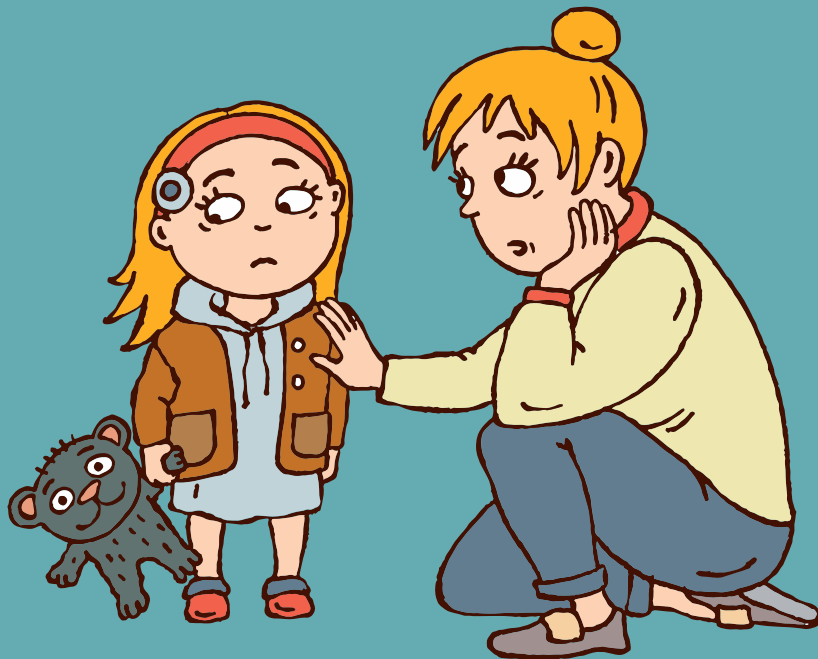


Asterix, a kandúr, ezt úgy jelzi, hogy a farkát rázza. Ez azt jelenti, hogy nem akarja, hogy hozzá érjenek. Ezt most már Leila is tudja, és békén hagyja őt.





A nem, az nem!



Anja szeret óvodába járni. De az utóbbi napokban egyáltalán nincs kedve hozzá. Az anyukája csodálkozik ezen.



Anja elmeséli neki, hogy az óvodában az egyik kislány mindig durván lökdösi őt. Anja szeretné, ha valamilyen szupererő birtokában lenne, hogy ennek véget vessen.



Úgy, mint Balu, a kutyusa. Amikor sétálni viszi, néha találkoznak olyan kutyákkal is, akiket ő nem kedvel. Ilyenkor hangosan morog, és a többi kutya békén hagyja őt. Anja azt kívánja, bárcsak ő is tudna morogni.

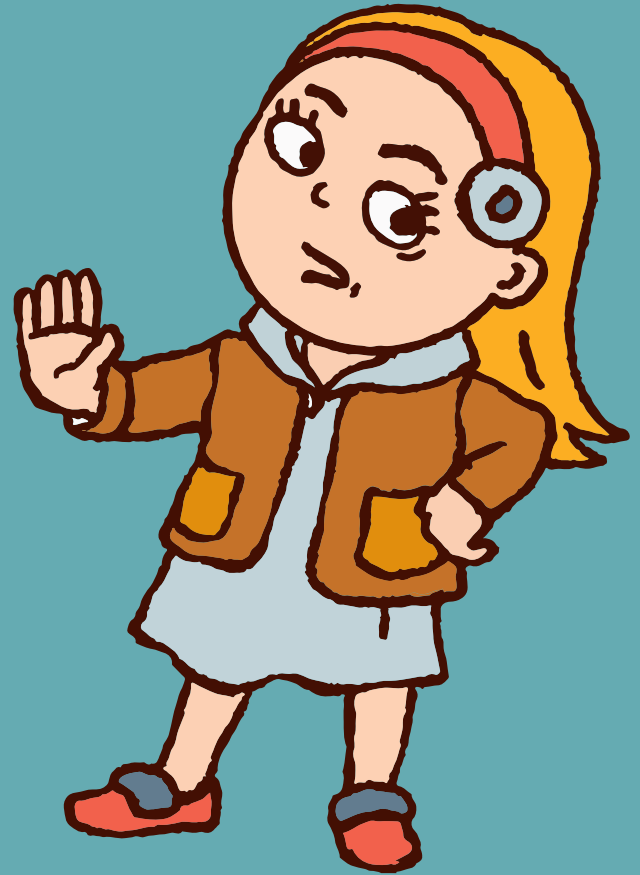
Vagy mint a szomszéd macskája. Amikor meglátja Balut, vadul fúj, és nagy ívben kikerüli őket. Bárcsak Anja is tudna így fújni!





De anyukája szerint neki is van szuperereje. Anja csodálkozik. Mi is lenne az vajon?

Az ő szuperereje a NEM szó. Nem ám egy halk kis nem. Hanem egy hangos, tiszta NEM. Egy NEM, amit körülötte mindenki meghall.



Anja büszke rá, hogy neki is van szuperereje. Már az óvodának is örül. Reméli, hogy nem kell bevetnie majd az erejét. De ha az a kislány megint lökdösődni kezd, pontosan tudja, mit kell tennie.





Applikáció gyermekek számára

Az „Ez vagyok én!” applikációval a gyerekek mókás, játékos és koruknak megfelelő módon tárhatnak fel a testük, az érzelmeik és az egymás iránti tisztelet köré épülő, fontos témákat.



Szülői kézikönyv

Itt megbízható információkat találnak gyermekek érzelmi és szexuális fejlődéséről. Beszélgetésre ösztönző felvetések és tippek segítenek Önnek abban, hogy gyermekeik kérdéseire könnyedén válaszolhassanak, és ezeket a témákat a mindennapjaikba integrálhassák.

sexedu.eduskills.plus

EZ VAGYOK ÉN!

Az én testem, az én érzelmeim

Partnerek

KuBiPro
Kultur- und Bildungsprojekte e.V.

Studio Gaus
media and education

pro-familia
Nordrhein-Westfalen

Fachstelle
selbstbewusst
Sexuelle Bildung & Prävention
von sexuellem Missbrauch

PROJEKT STOWARZYSZENIE PRACODOWNI / NIEPROFIC
KLANZA
opie@kianza.org.pl

KgKJH
Kompetenzzentrum geschlechtergerechte
Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V.

INTER-KULTURO

M.E.W.C.A.T.

**Licent Teoretic
Nikolaus Tenau**

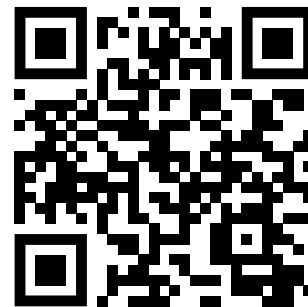


**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Minden tartalom, különösen a szövegeket, képeket és grafikákat szerzői jog védi. Eltérő rendelkezés hiányában a szerzői jogot a sexedu.eduskills.plus birtokolja, és az Creative Commons Hozzárendelés - Nem kereskedelmi - Terjesztés azonos feltételek mellett 4.0 Nemzetközi licenc értelmében engedéllyel rendelkeznek. Lehet, hogy az engedély feltételei vonatkoznak rájuk.



sexedu.eduskills.plus

